

は じ め に

「人口構造の急速な高齢化」は、21世紀にむけてさらに進行し、65歳以上の高齢者が2000年には全人口の約16%、2020年には約24%の3200万人に達すると推定されている。このような動向は、わが国の国民生活に数多くの問題を投げかけることが予想され、国の行政にも適切な対応が重要となってきた。また、わが国の平均寿命が著しく伸びて、人生80年時代が現実のものとなっている今日、単に寿命を伸ばすといった量的な問題だけでなく、80年時代をいかに有効に生きるかといった質的な問題がますます重要になってきている。

その意味で、国民の健康に対する意識は確かに高まりつつあるが、人生80年を明るく健やかに過ごすためには、さらに若い世代からの健康づくりが重要な課題といえよう。健康づくりには、国民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが基本であるが、これらを積極的に進めていくためのサポートシステムも必要である。

この体育科年報第8号は、若い世代に対する健康づくりにも視点をおきながら、日常の体育・保健指導のあり方や、健康づくりのためのサポートシステムを計画する上での基礎資料にしたい。